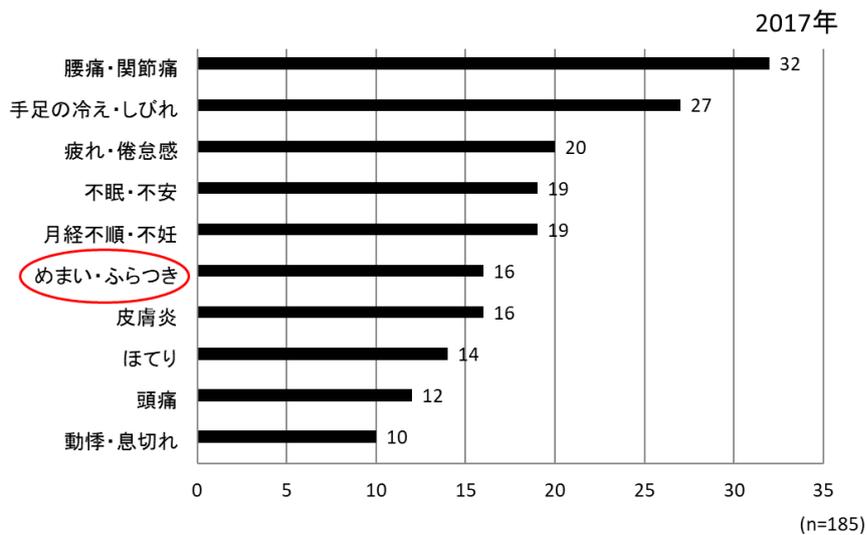


## 第53回漢方教室（漢方）

# めまいやふらつきに効く漢方—頭はすっきり、心も晴れ晴れ—

## I. めまいの頻度

### 1 東海大学病院漢方外来初診患者の主訴



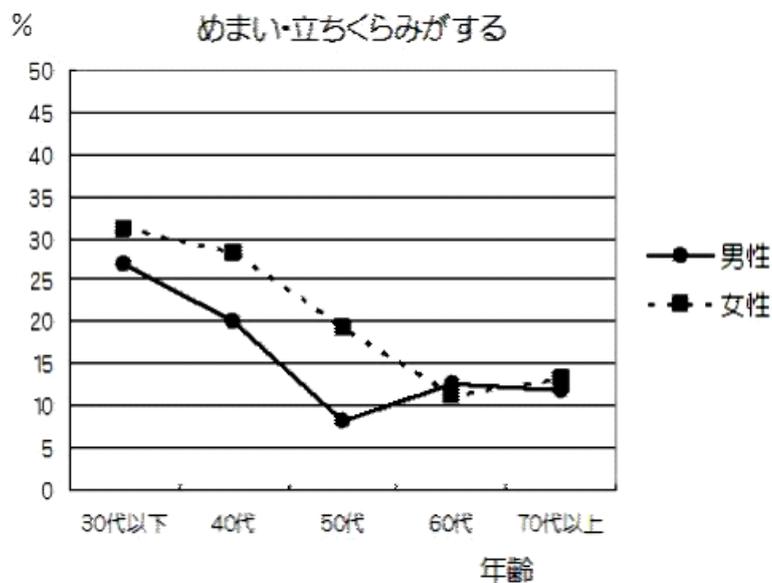
### 2 長野県旧長谷村における「めまい」の頻度

長野県旧長谷村（伊那市長谷地区）での住民アンケート調査

調査実施日：平成14年11月

有効回答者数：1,199名（有効回収率：80.7%）

高齢化率：39.1%



## II. 「めまい」と「ふらつき」のしくみ

### 1 体のバランスを保つための平衡感覚

目、耳の奥の内耳、手足の皮膚や筋肉、関節から集められた情報を脳が整理、統合し、体の各器官に指令を出すことによって保たれている。

### 2 めまいとふらつき

#### 1) めまい

平衡感覚を維持するシステムに障害が起きた結果、うまく身体のバランスがとれなくなった状態である。

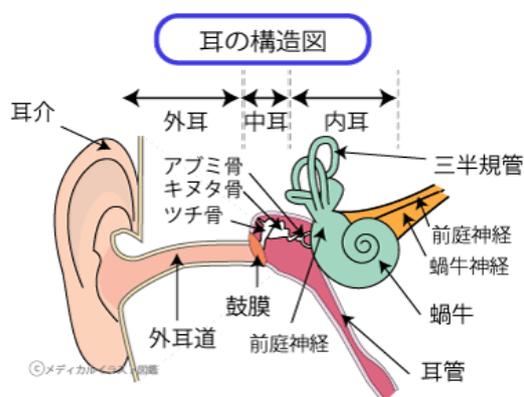
めまいを引き起こす原因として一番多いのが、耳の奥の内耳の障害である。

#### 2) ふらつき

平衡感覚を失って足取りがおぼつかなくなる状態である。

乗り物酔いや二日酔いでふらつく、体調不良で一瞬ふらつく、などは日常でもみられるが、頻繁に起こるようなときは平衡感覚に関係する神経や脳に障害を起こす疾患を疑う必要がある。

### 3 耳の構造



## III. ふらつき

### 1 日常生活から考えられるふらつきの原因

#### 1) 体調不良

朝食を抜いたり、栄養バランスが偏ったりした不規則な食生活、疲れ、睡眠不足などによって、ふらつきが起こることがある。

十分な栄養の補給、休息で治まる一時的なものである。

#### 2) アルコールの飲みすぎ

アルコールを飲みすぎると、脳内のアルコール濃度が高くなり、ふらつきや吐き気、嘔吐などの酔いの症状が現れる。

### 3) 乗り物酔い

乗り物の揺れや速度の刺激が身体にとって限界を超えると、異常として脳に伝わり、胃腸や心臓、血液などをコントロールしている自律神経系に変調をきたす。ふらつき、吐き気などの症状のほか、頭重感、生つばやあくび、冷や汗が出て、顔色が蒼白になり嘔吐を引き起こすこともある。

### 4) 急に立ち上がった時に起きる血圧の変化

急に立ち上がった時、自律神経機能がうまく働かないと、血圧が下がり、脳血流量が一時的に減少してふらつく。

起立性低血圧

### 5) 薬の服用による副作用

降圧薬や精神安定薬、時には総合かぜ薬や鼻炎薬でも体調によっては、副作用としてふらつきやめまいを起こすことがある。

### 6) ふらつきの原因となる主な疾患

脳梗塞では、発作の前兆としてふらつくことがある。

脳出血では、発作後に急にふらついてうまく歩けなくなる。

脳腫瘍で腫瘍が拡大した時や内耳障害のメニエール病の時にもふらつくことがある。

### 7) その他

平衡感覚の失調ではないが、下肢の筋力低下で歩行が困難になった状態をふらつきだと自覚することがある。

## 2 ふらつきを伴う疾患

### 1) 脳梗塞

脳動脈硬化が進行し、狭くなった血管に血液の塊が詰まることで血流が止まり、脳の組織が破壊される。

片側の手足や顔の麻痺、意識障害や言語障害などの症状が現れる。

約3割の人に発作の前触れがあり、ふらつきや舌のもつれなどの症状が起こる。

### 2) 脳出血

高血圧などが原因となり、脳内の血管が破れて脳の中に出血による血液の塊ができる。

出血により、ふらついてまっすぐ歩けない、意識障害や片麻痺が起こる、頭痛が徐々に強まる、言語障害や手足麻痺などの後遺症が残るなどの症状が起こることもある。

### 3) 脳腫瘍

頭蓋内の腫瘍が大きくなり、脳や脳周囲の組織に侵入したり圧迫したりしてすると、脳機能に障害をもたらす。

特徴的な症状は頭痛、吐き気、嘔吐である。頭痛は早朝に痛みを強く感じ、日中にかけて次第に弱くなるが、日を追うごとに強まる。

さらに腫瘍の部位により、記憶力や判断力の低下、手足の麻痺やけいれん、ふらつきなど、さまざまな症状が現れる。

#### 4) メニエール病

回転性めまいによるふらつき、片側性の耳鳴、難聴の3つが同時に起き、多くの場合、強い吐き気や嘔吐を伴う。

過労やストレスが誘因になることがある。

危険な疾患ではないが、放置すると耳鳴や難聴が進行する。

ふらつきというより、激しいめまいを訴えることが多い。(後述)

#### 5) 起立性低血圧症

急に立ち上がったときや起き上がったときに頻回に立ちくらみが起こるようであれば起立性低血圧症を疑う。

自律神経の一時的な障害で、急に立ち上がった時に脳の循環がとどこおり、低血圧と脳の血流不足を生じるために起こる。

クラクラとする立ちくらみする、目の前が急に暗くなる、ひどい時は気を失って倒れるなどの症状がある。

もともと血圧が低めの人に起こりやすい。

#### 6) 自律神経失調症

精神的なストレスや過労が引き金となって自律神経が乱れ、心や体に不調が現れた状態を自律神経失調症という。

不安や緊張、抑うつなどの心のトラブルにより、吐き気、多汗、全身の倦怠感、頭痛、肩こり、手足しびれ、動悸、不整脈、めまい、ふらつき、不眠などの症状が現れる。

現れる症状は人によって大きく違うのが特徴である。

#### 7) 更年期症候群

閉経前後の約10年間を更年期という。日本人の平均閉経年齢は50歳であることを考えると、一般に40歳代後半から50歳半ばにかけてが相当する。

女性ホルモン(エストロゲン)の急激な減少により自律神経のバランスが崩れ、発作性に生じる灼熱感(ホットフラッシュ)や動悸、イライラの他に、息切れ、めまいやふらつき、肩こりなど心や体にさまざまな症状を生じる。

## IV. めまい

〈メモ〉

### 1 めまいの症候による分類

①回転性めまい ②動揺性めまい ③浮動性めまい ④立ちくらみ(眼前暗黒感)

#### 1) 回転性めまい

##### (1)特徴

- ・自分自身がグルグルまわったり、周囲がグルグルまわったりする感じをいう。
- ・物が左右や上下に流れるように感じることもある。
- ・平衡器官に急激な変化(血流障害、炎症、内耳のむくみなど)が起きた時に生じる。
- ・耳の病気でも、脳の病気でも起きることがある。

## (2) 代表的な病気

### ① 良性発作性頭位めまい症 (benign paroxysmal positional vertigo; BPPV)

頭の位置を変えるとグルグル回る。

内耳の前庭という場所にある耳石がはがれ、からだのバランスを保つ器官である三半規管に入り込んでしまうとめまいが起こる。

### ② メニエール病

耳鳴りや難聴を伴い、発作を繰り返す。

内耳を満たしている液体である「内リンパ」が増え過ぎると内耳がむくみ、めまいが起こる。この状態を内リンパ水腫と呼び、めまいのほか、難聴（とくに低音の聞こえが悪い）や耳鳴、耳がつまった感じなどの症状が現れることがある。

### ③ 突発性難聴

急に聞こえが極端に悪くなる。

### ④ 前庭神経炎

激しいめまいが起こり、その後もふらつきが続く。

身体のバランスを保つ情報を脳へ伝える前庭神経に炎症が起こると、正常に情報が伝わらず、めまいが起こる。

風邪をひいた後に発症することが多いため、ウイルス感染や血液循環障害が原因で炎症が起こると考えられている。

### ⑤ 中耳炎によるめまい

昔から中耳炎があり、耳だれが時々出る。

### ⑥ 椎骨脳底動脈循環不全

高血圧症や動脈硬化症がある。

首から脳へとつながる椎骨動脈と脳底動脈の血液が不足すると、脳に十分な血液が運ばれず、めまいが起こる。

回転性めまい（45%）が最も多く、浮動性めまい（25%）、眼前暗黒感（15%）などを生じる。

### ⑦ 小脳や脳幹の出血

## 2) 動揺性めまい

### (1) 特徴

- ・ 頭やからだグラグラ揺れている感じや、フラフラする感じがある。
- ・ 実際に歩くとふらつく感じがある。
- ・ 回転性めまいを起こす病気でも、動揺性になることがある。
- ・ 平衡器官がある程度広い範囲でおかされたときに多い。
- ・ 歩いてフラフラする時には、小脳の障害のこともある。

### (2) 代表的な病気

#### ① 前述の回転性めまいを起こす病気の慢性期

#### ② 薬物によるめまい

暗闇でふらふら感が強く、歩行中に物が揺れて見える。

### ③聴神経腫瘍

いつとはなしに片側の聞こえが悪く、歩くとふらふらする。

### ④脳幹梗塞、小脳梗塞

小脳や脳幹に十分な血液が運ばれず、働きが異常となってめまいが起こる。

### ⑤脊髄小脳変性症

## 3) 浮動性めまい

### (1)特徴

- ・からだがフワフワする感じ
- ・からだが宙に浮いたような感じ
- ・船に乗っているような感じ
- ・雲の上を歩いているような感じ
- ・なんとなく頭がフワッとする感じなどと訴える。

## 4) 立ちくらみ（眼前暗黒感）

### (1)特徴

- ・立ち上がった瞬間にクラクラッとする、長く立っていて目の前が暗くなったりする感じのことをいう。
- ・子供には時々みられる。（起立性調節障害）
- ・ふだん低血圧ぎみの人は生じやすい。
- ・高血圧症や脳動脈硬化症のある人でも起こる。  
→ このような人が急に血圧が下がると脳梗塞をおこす危険がある。

### (2)代表的な病気

- ①起立性低血圧症
- ②起立性調節障害

## 5) 特殊な状況で起こるめまい

### ①良性発作性頭位めまい症

寝たとき、寝返りをうったときにグルグルまわる。

### ②悪性発作性頭位めまい

頭を動かすと激しいめまいがして、頭痛と吐き気が強い。

### ③椎骨脳底動脈循環不全

首を急に回したり、急に上を向いたりするとめまいがする。

### ④真珠腫性中耳炎

耳を押したり、外耳に圧を加えたりするとめまいがする。

バランスを保つ情報を脳へ伝える前庭神経に腫瘍ができるとめまいが起こる。

その他の脳腫瘍でもめまいを生じることがある。

### ⑤内耳から起こるめまいのある種のもの

大きな音を聞くとめまいがする。

### ⑥顎関節症によるめまい

口を開けると耳鳴りやめまいがする。

## 2 めまいの原因による分類

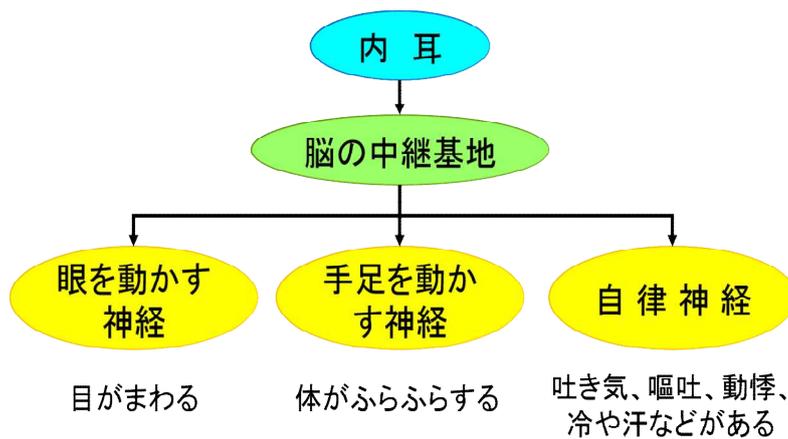
### 1) 神経性めまい

#### (1) 末梢性めまいと中枢性めまい

	末梢性めまい	中枢性めまい
病変部位	内耳、前庭	脳幹、小脳
めまいの性質	回転性	浮遊性
めまいの程度	重度	軽度
めまいの時間性	突発性、周期性	持続性
めまいと頭位、体位との関係	あり	なし(例外あり)
耳鳴、難聴	あり	なし
脳神経障害	なし	あり
眼振	一側方注視眼振、回転性、水平性	両側方注視眼振、縦眼振

(Wikipediaより引用・一部改変)

#### (2) 内耳障害に伴う多彩な症状



### 2) 循環器性めまい

### 3) 全身性めまい

## 3 めまいの危険な徴候

- ・手足や口がしびれる。
- ・ろれつが回らなくなる。
- ・今までに経験したことのないぐらいの頭痛や吐き気がする。
- ・モノが二重に見える。
- ・視野に異常を感じる。
- ・意識を失いそうになる。
- ・顔や体の半分の感覚がおかしい。
- ・突然、激しい耳鳴りがおきた。

## V. 漢方治療

### 1 漢方治療の適応と不適応

- 1) 漢方治療より西洋医学治療を優先させるべきもの
  - ・器質的な原因があるもの (CT、MRI などで異常がある)
  - ・危険な徴候を伴うもの
  - ・高血圧などの原因が明らかなもの
    - 必要に応じて漢方治療は補助的に併用する。
- 2) 漢方治療を積極的に行ってよいもの
  - ・西洋医学では原因が特定できないもの
  - ・末梢性めまい
  - ・西洋医学治療で思うように治らないもの

### 2 めまいによく用いる漢方薬

#### 1) 水毒

##### (1) 特徴

- ・一般に末梢性めまいがよい適応である。
- ・天候や気圧変動で悪化するものは「水毒」と考える。

##### (2) 漢方処方

##### ① 苓桂朮甘湯 (りょうけいじゆつかんとう)

めまいの第一選択薬／回転性でも浮遊性でもよい／冷えのぼせ

##### ② 半夏白朮天麻湯 (はんげびやくじゆつてんまとう)

消化管機能低下／疲れやすい・だるい／顔色不良／頭重

##### ③ 真武湯 (しんぶとう)

新陳代謝の低下／雲の上を歩くような感じ／明け方の下痢

##### ④ 五苓散 (ごれいさん)

水を飲む割に尿量が少ない／むくみ／景色が流れるようなめまい

##### ⑤ 当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)

冷え／月経困難・月経不順／浮腫／めまい

#### 2) 瘀血

##### (1) 特徴

- ・月経周期に一致しためまいは「瘀血」である。
- ・更年期症候群や月経前症候群のめまいが相当する。

##### (2) 漢方処方

##### ① 当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん) (既出)

冷え／月経困難・月経不順／浮腫／めまい

##### ② 加味逍遙散 (かみしょうようさん)

更年期女性／月経前症候群／女性の多愁訴／ホットフラッシュ

③桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん)

体力充実（実証）／冷えのぼせ／明らかな瘀血所見

④女神散 (にょしんさん)

体力充実（実証）／更年期女性／のぼせ・めまい／みぞおちの張り

⑤桃核承気湯 (とうかくじょうきとう)

左下腹部圧痛（小腹急結）／便秘／精神症状

3) 気逆

(1) 特徴

- ・のぼせに伴うめまいや頭痛は「気逆（気の上衝）」と考える。
- ・イライラや顔面紅潮なども診断の参考になる。

(2) 漢方処方

①釣藤散 (ちょうとうさん)

高齢者／早朝から午前中に強い頭痛／高血圧や脳動脈硬化を伴う

②黄連解毒湯 (おうれんげどくとう)

体力充実（実証）／のぼせ／高血圧傾向